

世界旅游城市体验中心将举办

# 民俗历史文化旅游活动

本报讯(通讯员王永华)由区旅游委、区文联、公园管理中心共同举办的2016年“最美的就在这儿”石景山区民俗历史文化旅游主题画展推介宣传活动将于5月21日在世界旅游城市体验中心拉开序幕。活动旨在用优秀的传统书画艺术展现石景山区域历史文化、人文风貌、名胜古迹、社会生态文明等,推介石景山民俗旅游、历史文化旅游,为区域经济和社会发展营造良好的艺术氛围。

为了进一步挖掘我区的历史文化内涵,拓展我区文物名胜古迹的旅游资源,5月21、22日两天,在

世界旅游城市体验中心阳光房将举办“最美的就在这儿”书法美术作品展,届时将展出“古人咏美丽石景山”主题书法作品20幅,描绘石景山的优秀美术作品10余幅,国学《论语》书法扇面作品104幅。并邀请历史民俗专家开展艺术分享会,聊聊石景山的历史文化,与书画爱好者和观众共同分享作品背后的故事,交流书画技巧。现场设嘉宾与观众互动环节,共同分享快乐。活动还邀请驻区旅行社在体验中心接待大厅设置休闲咨询台,开展石景山历史文化旅游推介推广活动。游客将有机会在此观

看石景山区“八个高端体系”规划宣传片及《美丽石景山》宣传片。

此外,有关专家将开展“论地方文化志中旅游资料的价值及旅游资源开发”石景山旅游文化研讨会以及“赏民俗 寻传统 品文化——最美石景山文化旅游座谈会”。在当前“高端的城市规划、建设和运行体系”建设中,进一步挖掘石景山区的历史文化内涵,通过各位专家集体对石景山民俗文化、人文历史的问题的探讨,回顾石景山历史、推介石景山民俗文化、挖掘石景山地方精神,编制石景山文化志,既要打造出现代版的

精神风貌,又要保存好历史版的文化底色;既要服务于经济发展的大动脉,又要体现出对社会发展的人文情怀。汇聚相关专家进行文化探讨,各专家各抒己见,从各自专业角度,讲述石景山传统历史,风物地貌;结合书画展示讲述石景山故事;结合传统手工艺品对石景山形象进行宣传,讨论旅游产品开发等问题,推介石景山人文旅游,展现“最美石景山”。据了解,“最美的就在这儿”书法美术作品展将在世界旅游城市体验中心进行为期一周的展览,供广大爱好者参观。

## 安全生产专家进校园 协助排查安全隐患

本报讯(通讯员刘同明)近日,区安监局、区教委邀请北京市安科院的安全生产专家走进我区实验中学、苹果园中学和京源中学,对学校的化学实验室、物理实验室和生物实验室的安全管理情况进行了现场指导和安全教育。此次安全生产专家进校园指导学校开展安全隐患排查是2016年安全生产“双百活动”的组成部分,是贯彻落实《关于加强全社会安全生产宣传教育工作的意见》的具体行动。通过专家走进学校,面向师生开展形式多样的安全知识普及和安全隐患排查活动,进一步加强学校重点部位安全管理,提高师生安全意识,有效防范各类安全事故。

下一步,区安监局将会同其他行业主管部门深入开展安全生产知识技能的宣传教育和生产安全事故的警示教育,把安全专家和安全教育宣传进企业、进学校、进机关、进社区、进家庭活动常态化,通过多种形式的安全宣传和服务活动,有效提高社会公众安全防范意识和自救互救能力,增强全民安全技能和素质。

●根据有关法律和文件,结合我区实际制定的义务教育阶段入学工作实施方案,近日,古城街道开展为非本市户籍适龄儿童少年在本区接受义务教育证明证件材料的审核工作。此次审核期限为5月13日~31日(工作日期间)。经过前期周密细致的摸排工作,以及对相关政策的详尽解析,前来审核人员所带的申请证明材料合规齐全,实现“高效率”、“少跑腿”,审核申请现场井然有序。 李伽

## 公众科学日 两岸一家亲



本报讯(通讯员王晓颖)5月16日,台湾宜兰县晨曦文化艺术协会代表来到老山街道高能所社区,与社区居民面对面互动,交流社区服务、社区建设等方面的经验,体验大陆社区文化。广场上,社区巧手巧艺文创成果展示会热闹非凡,引来了众多辖区居民驻足欣赏。展品包括老山街道辖区居民制作的串珠制品、绘画作品,以及原汁原味的台湾地区手工艺品,饱含家庭温馨之感。

老山街道高能所社区居民对台湾友人的到来表达了热烈欢迎,两岸社区代表互赠了礼物。在接下来的节目演出中,高能所社区夕阳红舞蹈协会的舞蹈《激情飞扬》、台湾晨曦艺术团《盛开的花朵》、台湾迎宾舞《我们都是一家人》等节目让整场活动精彩纷呈。观众们还一起上台亲身体验,学习台湾民族舞蹈,深度体验台湾风情与民俗,互动贯穿于整场演出中,现场笑声不断。此次文化交流活动,切实关注民生,关注社区服务,为我区推动两岸社区服务意识相互融合,形成共同理念打下基础。

综合新闻投稿邮箱: nakuzai@126.com

## 传播消防知识 关爱老人平安

本报讯(通讯员刘晓宏)5月12日是第八个国家减灾日,今年的主题是“减少灾害风险,建设安全城市”。为进一步加强福利院安全工作,提高老人、职工安全防范意识和自救、自护的能力,掌握正确的逃生要领,区社会福利院举行了以“传播消防知识 关爱老人平安”为主题的消防演习。

在演习现场,区社会福利院北楼二楼一老人房间突然冒出浓浓的黑烟并伴有火焰冒出,同时连接区社会福利院值班室的自动报警装置也发出一阵阵报警声。工作人员立即

按照消防工作预案,展开紧张有序的紧急救援行动。突然一位在疏散中的老人摔倒,医务人员立即进行简单包扎并用担架将老人抬到安全地点,十多分钟后房间火灾被扑灭,全楼老人安全疏散。随后,还进行灭火器使用学习培训,使工作人员、老人掌握灭火器的正确操作方法。据悉,区社会福利院非常重视消防安全,定期组织消防预案、消防器材的学习培训和实战条件下的消防演练,提高工作人员的消防能力,增强入住老人的安全意识,让入住老人生活更加幸福,更加安全。

## 练太极拳会损伤膝关节吗

很多老人退休后喜欢在晨练的时候打打太极拳。可是,有些老年人练着练着,就发觉膝盖痛得难受,尤其是在上下楼梯、做下蹲动作时疼痛明显,这是怎么回事呢?

北京长庚医院的骨科医生跟我们解释说,这两者无必然关系,关键是练法要科学,量力而行。出现这种情况,可能是膝盖原本就有退行性变,刚刚接触太极拳,动作不规范,架子刻意放得过低,运动量过大,加重了膝关节的病变。针对这类人群,医生建议暂停太极拳运动,休息疗养,待症状消失后再选择适合的锻炼方式。

医生表示,作为人体主要承重关节,膝关节会随着年龄增长,功能减退,骨密度降低,甚至产生骨质增生等退行性变。如果本身存在膝关节的问题,又在练习太极拳时把错误动作反复进行,膝关节活动的轨迹会发生异常,关节软骨受到异常错动磨损,引起膝关节肿胀、疼痛。

其实,除了太极拳,还有不少运

动如果练习不科学,也容易让中老年人膝关节问题加重,比如爬山、爬楼梯、慢跑等。所以,经常用这些方式锻炼的中老年朋友,发现膝关节疼痛,要科学分析原因。如果是由于初练引起的肌肉、膝关节酸痛,只要适当注意劳逸结合,就会慢慢恢复;如果是不正确的姿势、方法引起的疼痛,就一定要停下来休息,待症状消失后再选择适合的活动方式。

另外,太极拳特有的运动形式是膝关节始终处于半蹲姿势,下肢运动负荷比较大,长时间、低重心的运动,很容易造成膝关节软骨、韧带损伤,引起疼痛。因此,不同的人在锻炼过程中,都应该根据自身身体状况,合理调控运动强度,强身健体,预防损伤。

医生提醒,中老年人练太极拳,大小腿夹角以135°为宜,这个角度支撑力最合理,能有效增强膝关节功能,促进损伤恢复;一天练习时间不超过一个半小时;体质差些的老人还可以增加角度,减少练习时间。

非法集资 宣传口号

提高风险防范能力 自觉抵制非法集资

## Q.A. 养老保险政策十二问

1、被保险人在什么情况下可以按月领取基本养老金?

答:被保险人(本市户籍人员)符合下列条件的,自劳动保障行政部门核准后的次月起,按月领取基本养老金:

(一)达到国家规定的退休条件并办理相关手续的;

183号令第二十二条款关于“达到国家规定的退休条件”是指达到国务院国发[1978]104号文件规定的退休年龄条件。

退休条件:本市行政区域内的企业、自收自支事业单位和与之形成劳动关系的城镇职工,机关、事业单位的劳动合同制工人、城镇个体工商户和灵活就业人员,符合下列条件之一的应该退休。

(1)男年满60周岁;女工人年满50周岁;女干部年满55周岁;

(2)从事井下、高空、高温、特别繁重体力劳动或者其他有害身体健康的工作,男

年满55周岁、女年满45周岁;

(3)经劳动能力鉴定委员会确认完全丧失劳动能力的。

(二)按规定缴纳基本养老保险费累计缴费年限满15年的。基本养老金由社会保险经办机构负责发放。

政策依据:北京市政府令第183号

2、被保险人在谁办理退休手续?

答:京劳社养发[2007]29号文件规定:职工符合183号令规定的按月领取基本养老金条件时,企业应停止缴费并及时为其办理退休手续。基本养老金按职工达到退休年龄时的标准计发,并自劳动保障行政部门核准的次月起开始支付。

灵活就业人员、个体工商户、城镇登记失业人员,男年满60周岁、女年满50周岁,符合按月领取基本养老金条件时,应提出领取基本养老金申请。基本养老金按其达到退休年龄时的标准计发,并自区、县劳动保障行政部门核准的次月起开始支付。

政策依据:京劳社养发[2007]29号

石景山区人力社保局协办

北京长庚医院健康教育知识普及